**КРИЗИС 3 ЛЕТ У ДЕТЕЙ**

 Под кризисом 3 лет у детей понимается - резкая, кардинальная перестройка сложившихся механизмов личности и становление новых черт личности и сознания ребёнка, а также новый переход к новому типу взаимоотношений с окружающим миром.

***СИМПТОМЫ КРИЗИСА 3 ЛЕТ У ДЕТЕЙ***

-Происходит ломка прежних и становление новых качеств личности ребенка.

-Ребёнок начинает отделяться от взрослых.

-Возникает непреодолимое желание все делать, решать самостоятельно. В связи с чем, он яростно противостоит любому давлению со стороны окружающих людей.

-Ребенок начинает отстаивать свое «Я».

-В речи ребенка все чаще можно услышать «Я», "Я сам", "Я могу", "Я хочу".

-Появляется чувство собственности, склонность к жадности, ревности.

-Малыш становится упрямым.

-Дети не делают того, о чем их попросили, делают все наоборот. Родителям важно знать, что стремление делать все наоборот проявляется против воли ребенка, в ущерб его интересам.

-Ребенок может проявлять недовольство тем, что предлагает ему взрослый, может ссориться с окружающими людьми, вести себя агрессивно, кусаться, драться.

-Может называть родителей бранными словами.

-В этом возрасте у детей часты слезы и истерика, если взрослые не удовлетворили желания ребёнка.

-Ребенок требует от взрослых постоянного внимания к себе.

-Дети во время кризиса 3 лет больше стремятся к поощрениям, появляется чувство гордости за свои достижения, успехи.

***ПРИЧИНЫ КРИЗИСА 3 ЛЕТ У ДЕТЕЙ***

Как вы уже знаете в период кризиса 3 лет у детей появляются такие особенности в поведении как: негативизм, своеволие, упрямство, агрессия и многие другие нежелательные проявления психики. Все эти особенности поведения объясняются тем, что ребёнок период 2,5 - 3,5 лет начинает осознавать себя самостоятельной личностью и проявлять собственную волю.

 Знаменитый кризис трех лет впервые был описан Эльзой Келлер. Ею выделены симптомы кризиса:  
**1. НЕГАТИВИЗМ.** Ребенок отказывается вообще подчиняться требования старших.  
Когда говорят о детском негативизме, то его надо отличать от обычного непослушания. При негативизме все поведение ребенка идет вразрез с тем, что предлагают ему взрослые, он не хочет чего-нибудь сделать только потому, что это предложил кто-то из взрослых, т. е. это реакция не на содержание действия, а на само предложение взрослых. Негативизм включает в себя в качестве отличительного признака от обычного непослушания то, что ребенок не делает потому, что его об этом попросили.  
При резкой форме негативизма дело доходит до того, что можно получить противоположный ответ на всякое предложение, сделанное авторитетным тоном. У ряда авторов красиво описаны подобные эксперименты. Например, взрослый, подходя к ребенку, говорит авторитетным тоном: «Это платье черное», - и получает в ответ: «Нет, оно белое». А когда говорят: «Оно - белое», ребенок отвечает: «Нет, черное». Стремление противоречить, стремление сделать наоборот по сравнению с тем, что ему говорят, есть негативизм в собственном смысле слова.  
**2. УПРЯМСТВО.** Реакция на свое собственное решение;  
Упрямство - такая реакция ребенка, когда он настаивает на чем-либо не потому, что ему этого сильно хочется, а потому, что он это потребовал. Он настаивает на своем требовании. Скажем, ребенка зовут со двора в дом; он отказывается, ему приводят доводы, которые его убеждают, но потому, что он уже отказался, он и не идет. Мотивом упрямства является то, что ребенок связан своим первоначальным решением.  
**3. СТРОПТИВОСТЬ.** Близка к 1 и 2. Носит более генерализованный и более безличный характер;  
Симптом считается настолько центральным для возраста, что и весь критический возраст получил название - возраст строптивости. От негативизма строптивость отличается тем, что она безлична. Негативизм всегда направлен против взрослого, который сейчас побуждает ребенка к тому или ино-му действию. А строптивость, скорее, направлена против норм воспитания, установленных для ребенка, против образа жизни; она выражается в своеобразном детском недовольстве, которым ребенок отвечает на все, что ему предлагают и что делают. Здесь сказывается строптивая установка не по отношению к человеку, а по отношению ко всему образу жизни, который сложился до 3 лет, по отношению к нормам, которые предлагаются, к интересовавшим прежде игрушкам.  
**4. СВОЕВОЛИЕ.** Стремление к эмансипации от взрослого;  
Оно заключается в тенденции ребенка к самостоятельности. Этого раньше не было. Теперь ребенок хочет все делать сам.  
5. симптом обесценивания. Например, в хорошей семье ребенок начинает ругаться. Ш. Бюлер образно описала ужас семьи, когда мать услышала от ребенка, что она дура, чего раньше он и сказать не мог.  
**6. ПРОТЕСТ-БУНТ.** Проявляется в частых ссорах с родителями;  
Все в поведении ребенка начинает носить в ряде отдельных проявлений протестующий характер, чего раньше не могло быть. Все поведение ребенка приобретает черты протеста, как будто ребенок находится в состоянии войны с окружающими, в постоянном конфликте с ними.  
**7. ДЕСПОТИЗМ.** В семье с единственным ребенком встречается стремление к деспотизму. У ребенка появляется желание проявлять деспотическую власть по отношению к окружающим. Мать не должна уходить из дому, она должна сидеть в комнате, как он этого требует. Ему должны достать все, что он требует; есть он этого не станет, а будет есть то, что он хочет. Ребенок изыскивает тысячи способов, чтобы проявить власть над окружающими. Ребенок сейчас старается вернуть то состояние, которое было в раннем детстве, когда фактически исполнялись все его желания, и стать господином положения.

 Все эти симптомы вращаются вокруг оси «я» и окружающих его людей. Эти симптомы говорят о том, что изменяются отношения ребенка к людям, окружающим его, и к собственной личности. Кризис связан с перестройкой социальных взаимоотношений личности ребенка и окружающих людей  
Из кризиса трех лет возникает тенденция к самостоятельной деятельности, в то же время похожей на деятельность взрослого - ведь взрослые выступают для ребенка как образцы, и ребенок хочет действовать, как и они.  
***КАКОВЫ ЖЕ ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КРИЗИСА?***  
 Во-первых, к 3 годам организм ребенка обычно достигает достаточного развития для того, чтобы малыш мог быть самостоятельным. Его познавательная интересы также совершенствуются, отчего он становится "исследователем" окружающего мира, в том числе и своих собственных возможностей. Естественным следствием такого "созревания" становится желание все делать самому и протест против родительской помощи и запретов, как ограничений активности.  
 Во-вторых, считается, что именно в возрасте трех лет "рождается" личность ребенка. Конечно, его личность формировалась и в раннем детстве, но примерно в этот период ребенок психологически "отделяется" от родителей, осознает себя отдельным существом. И вот уже фраза "Я сам" надолго закрепляется в словаре ребенка.  
Чтобы усилить свое "Я", малыш нуждается в независимости, но основной конфликт этого возраста в том, что одновременно с этим он продолжает быть зависимым и отчаянно нуждается в поддержке и любви взрослых. Фактически, маленькому упрямцу больше всего надо, чтобы родители признали его самостоятельность и при этом, продолжили любить и заботиться о нем.  
 В-третьих, взрослым важно помнить, что часто яркие проявления нормального возрастного кризиса трех лет связаны с тем, что родители вовремя не заметили того, что ребенок вырос, что пора многое менять в общении с ним. Наиболее драматично происходят изменения в отношениях взрослых и ребенка в семьях, где «центром» всего происходящего является ребенок. Как правило, в этом случае проявляются многочисленные симптомы кризиса.  
 В тех же семьях, где ребенок не является центром всего, а просто членом семьи, у которого есть свои обязанности и свое «поле деятельности», кризис трех лет проходит мягко, почти незаметно. В таких семьях родители излишней заботой и запретами от боязни «как бы чего не случилось» не отнимают у ребенка возможности свободного развития, и ему нет необходимости «воевать» с ними.  
***ЧТО ДЕЛАТЬ?***  
**- с негативизмом?** Прежде всего понять что это нормально: чтобы появилось что-то свое, нужно отказаться от "чужого" (даже если оно родительское)  
**- с упрямством?** Главное, не пытаться переломить ребенка, потому что в такой ситуации не будет выигравших. Попробуйте увидеть в этой ситуации взросление ребенка, становление его личности. Возможно даже начать уважать стремление ребенка действовать по собственному усмотрению, пытаться иметь собственное мнение и "держать свое слово", пусть пока в столь нелепых проявлениях. Побольше гибкости и ни в коем случае не ущемляйте гордости ребенка словами типа "Я же говорил, что ты придешь!"  
**- со строптивостью?** Некоторые психологи советуют сравнить такое противопоставление себя родителям с тем что происходит в подростковом возрасте, но ведь отделение и обособление ребенка - процесс очень длительный, так что психологи советуют считать строптивость в 3 года его началом Вечное недовольство ребенка - часть важного процесса его становления. Пусть это вас успокоит. Тогда вы можете оставить свои попытки увлечь и развлечь его. Пусть ребенок побудет один и займется тем, чем хочет. Довольно скоро ему станет скучно, и он придет к вам. Вот тогда вы предложите ему все то, от чего он отказывался раньше. Только сделайте это ненавязчиво, без излишнего энтузиазма, чтобы не спровоцировать отказ ребенка снова.  
**- со своеволием?** Здесь необходимо искать золотую середину, ведь неограниченная свобода для ребенка вредна не менее, чем строгие ограничения. Предоставьте ребенку делать самостоятельно все, что он сам реально в силах сделать, а то что, что малыш еще не может сделать, но чему его можно научить, помогайте ему, но не делайте все за него. Пусть с каждым днем прибавляется дел, с которыми он может справиться, растет его уверенность в собственных силах.  
**- во время ссор?** Безусловно, здесь нужны ограничения. Когда ребенок обзывает мать или отца, он должен понимать, что делает что-то нехорошее, и что взрослые сердятся. Однако нельзя опускаться до уровня трех лет и начинать конфликтовать с ребенком. Лучше покажите мимикой и интонациями или действиями, что вам это неприятно и обидно. Однако, не забывайте, что нужно периодически давать ребенку приемлемые способы выплеснуть свою агрессию: понарошку подраться, покидаться подушками, и т.п., исходя из ситуации и места.  
**- с деспотизмом?** Некоторые родители, пытаясь избежать лишних конфликтов в семье, пытаются во всем уступать ребенку и подчинять его желаниям всю свою жизнь. Но вопрос в том, как долго это может продлиться, ведь по доброй воле люди (в том числе дети) редко отказываются от власти?        Поэтому лучше сразу разумно ограничивать ребенка, давая ему достаточно свободы, чтобы распоряжаться своим временем и силами, но не временем и желаниями других членов семьи. Важно научиться отделять истинные потребности ребенка от тех, которые, скорее, являются проявлениями его желания контролировать других. Во втором случае следует мягко, но строго уметь говорить ребенку "нет", подчеркивая, что действия других в данном случае никак ему не вредят, а значит, родители (или другие взрослые) имеют право сделать так, как им хочется.

 Острое протекание кризиса трех лет с истериками может быть следствием авторитарной модели воспитания в семье, ограничения личной инициативы и самостоятельности ребёнка, неадекватного и частого применения наказаний и запретов, либо наоборот к обострению взаимоотношений ребенка со взрослыми будет способствовать такой стиль семейного воспитания как гиперопека, а также несогласованность и непоследовательность в требованиях к ребенку.

***СКОЛЬКО ДЛИТСЯ КРИЗИС 3 ЛЕТ У ДЕТЕЙ?***

В центре кризиса 3 лет стоит бунт против авторитарного воспитания, против ранее сложившихся отношений в семье. Понятие "Кризис трёх лет" весьма условно, его временные границы размыты. Начинается кризис 3 лет примерно с 2,5 и продолжается до 3,5 - 4 лет. Продолжительность протекания кризиса 3 лет зависит от выбранной модели воспитания, особенностей психики и личности самого ребенка.

 Лев Семёнович Выготский - советский психолог, подчеркивал, что за всяким негативным симптомом кризиса "скрывается позитивное содержание, состоящее обычно в переходе к новой и высшей форме".

***ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ПРИОБРЕТЕННЫЕ ЧЕРТЫ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА ПОСЛЕ КРИЗИСА 3 ЛЕТ У ДЕТЕЙ***

-Становление нового уровня самосознания.

-Стремление к самостоятельности.

-Развитие волевых качеств, активности.

-Установление со взрослыми более глубоких, новых отношений в общении, познавательной и предметной деятельности, игре, в которой велика значимость положительной оценки взрослых успехов и личных достижений детей.

***МОЖЕТ ЛИ КРИЗИС 3 ЛЕТ У РЕБЕНКА ПРОЙТИ НЕЗАМЕТНО, БЕЗ СИМПТОМОВ?***

 Кризис 3 лет у детей может протекать без каких-либо явных негативных проявлений в поведении ребёнка. Мнение о том, что это может негативным образом сказаться на психическом развитии или становлении личности ребёнка, ошибочно.

 В кризисе развития личности ребёнка главное не то, как он протекает, а то, к чему он приводит, какие новообразования психики появятся у ребенка. Появление таких качеств, как самостоятельность, воля, гордость за достижения является верным признаком адекватного развития личности ребёнка на данном возрастном этапе его развития.

***КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СПРАВИТЬСЯ С КРИЗИСОМ 3 ЛЕТ***

Не применяйте авторитарный стиль воспитания, откажитесь от гиперопеки.

Придерживайтесь единой тактики воспитания. Детям следует предъявлять единые требования.

Проявляйте чуткость и терпение.

При возникновении у ребёнка вспышки гнева, слез, истерик, проявляйте спокойствие и терпение. Не позволяйте себе кричать и срываться в ответ, если ребенок будет видеть ваше спокойствие, он быстрее успокоиться в ответ. Ребенок не должен усвоить, что криком, слезами и истерикой можно манипулировать родителями. Детей бьющихся в истерике не нужно наказывать. Ваш крик и ругань только усилят истерику. Ребёнок сам успокоиться, когда поймет, что на вас его слезы не действуют.

Старайтесь не спорить с ребёнком. Не пытайтесь силой переломить его упрямство. Помните, что ребенок проверяет вас. Раньше ребёнку было позволено практически всё, теперь же многое находится под запретом, в следствие чего ребенок пытается выстроить новую систему взаимоотношений со взрослыми и окружающим миром. Ребёнок учится на родителях отстаивать свою точку зрения, независимость.

Не командуйте своим ребенком! Он этого не потерпит. Это лишь приведет к нервному напряжению.

Поменьше вмешивайтесь и торопите его.

За едой не уговаривайте – пусть ест сам. Выпустите из-за стола, как только он закончил есть.

Дайте возможность ребенку быть самостоятельным (например, самому одеваться и раздеваться).

Дайте ребёнку возможность проявлять самостоятельность. Поручите ему несложные задания: полить цветы, накрыть на стол, подмести пол и т.д.

Позвольте ребенку делать самостоятельный выбор: спрашивайте, какую игрушку он бы хотел взять с собой в садик или на прогулку. Какую футболку хотел бы одеть из предложенных вами нескольких вариантов. Ребёнок должен учиться принимать самостоятельные решения.

Уступайте в мелочах. Если ребенок за обедом хочет сначала съесть второе, а потом суп, позвольте ему, ничего страшного не случиться.

Ищите вместе с ребёнком компромиссные решения в сложившейся конфликтной ситуации, с предоставлением ребенку права выбора.

Воспитание должно строиться не на запретах и наказаниях, а на позитивном разрешении действовать.

Четвертый год жизни наиболее благоприятный период для формирования трудолюбия у ребенка.

Регулярное понукание со временем порождает упрямство, занижает самооценку, лишает самостоятельности и права выбора собственного пути решения стоящей перед ним задачи. Помните, любая чрезмерная опека убивает инициативу ребенка.

Предлагайте ребенку свою помощь, а не делайте все за него.

Показывайте ребенку свою любовь, чаще хвалите, обнимайте его.

Малыш может решить, что вы его не любите, если вы начнете постоянно ругать его за его проступки, например, за нечаянно разбитую чашку или пролитый суп. Ребёнок в этом возрасте не способен еще разграничивать ваше отношение к его конкретным поступкам и общее отношение к нему лично. Спокойно объясните ребёнку почему он не прав, почему это плохо. Чтобы не закреплять в ребенке комплекс вины не кричите на него.

В возрасте 3 лет игра становится для ребенком ведущей деятельностью. Используйте игровые приемы в общении с ребенком. Если ребенок отказывается кушать кашу, попросите его покормить игрушку, сказав, что кушать та согласна только по очереди с ребенком. По средствам ролевых игр можно обучить ребенка правилам этикета, нормам поведения, правилам вежливости, как правильно вести себя за столом, в союзники возьмите игрушки ребенка.

Ребенок четвёртого года жизни начинает испытывать гордость за свои успехи и достижения. Хвалите и поддерживайте своего ребенка.

Не сравнивайте достижения вашего ребенка с достижениями других детей. На четвертом году жизни у ребенка еще не сформировано чувство здорового соперничества. Сказав своему ребенку: "Вот посмотри, какой Катя красивый аккуратный кораблик нарисовала, а у тебя не корабль, а корыто какое-то и рисунок неаккуратный, ты не старался!" вы внушите малышу только негативные чувства к Кате. Намного будет лучше и эффективнее, если вы приведете ребёнку его собственный пример, например: "Сегодня у тебя кораблик получился намного лучше, чем вчера, рисунок аккуратный, молодец".

Не следует ставить ребёнку общих оценок, типа: "растяпа", "плохорукий" и т.п. Ваши невзначай брошенные слова могут больно ранить ребенка и послужить основой для дальнейших психологических проблем. Поддерживайте в ребёнке уверенность, что он всё может сделать сам: "Молодец, у тебя почти получилось, давай я тебе немного помогу, и мы вместе всё сделаем правильно".

Кризис 3 лет у детей - это период серьёзного испытания для родителей. Помните, что вы тоже когда-то были детьми. Если вам сложно в одиночку справиться с поведенческими проявлениями ребенка, не тяните, обратитесь к детскому психологу, он поможет вам восстановить мир в семье.